

2月の献立表

平成26年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)	
2	月	○	チキンライス ★ABCスープ・果物	牛乳 鶏肉	米 米サラダ油 バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん 小松菜 グリーンピース マッシュルーム 果物	625 20.5	
3	火	○	こぎつねご飯・のっぺい汁 大豆のかりんとう	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 黄粉	米 米サラダ油 里芋 澱粉 黒砂糖 米白絞油	にんじん グリンピース 大根 こんにゃく ながねぎ	636 25.9	
4	水	○	ご飯・じゃがいものそぼろ煮 キャベツときゅうりのごま酢	牛乳 豚肉 凍り豆腐	米 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース	623 20.4	
5	木	○	ミルクパン・かぼちゃシチュー 青菜のソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	パン 米サラダ油 バター 小麦粉	セロリ にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ もやし ほうれんそう	604 21.3	
6	金	○	ごまご飯・鮭の黄金焼き 田舎汁	牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 生揚げ	米 ごま マヨネーズ	にんじん ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ながねぎ	691 34.0	
9	月	○	中華丼 わかめスープ	牛乳 豚肉 帆立 いか なると うずらの卵 豆腐 わかめ ポンレスハム	米 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし 干し椎茸 ながねぎ 生姜	604 24.3	
10	火	○	マーガリンパン・ミートグラタン ベジタブルスープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	パン マカロニ バター 米サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ホールコーン パセリ	684 26.1	
11	水		建 国 記 念 の 日					
12	木	○	昆布ごはん・焼きししゃも みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃも みそ わかめ 豆腐	米 米サラダ油 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 干し椎茸 大根 えのきだけ ながねぎ	611 28.6	
13	金	○	ビスキュイパン チキンポトフ・果物	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ウインナー	パン バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 果物	702 22.4	
16	月	○	パプリカライスクリームソースがけ もやしのソテー	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム ベーコン	米 バター 米サラダ油 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム もやし ピーマン	615 17.7	
17	火	○	ご飯・魚の西京焼き むらくも汁	牛乳 鯖 西京味噌 豆腐 卵	米	にんじん 干し椎茸 ながねぎ 小松菜	597 30.0	
18	水	○	セルフホットドック ★スパイシーポテト・白菜スープ	牛乳 フランクフルト ベーコン	パン 米白絞油 じゃがいも	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ 白菜 チンゲンサイ	657 21.0	
19	木	○	ご飯・四川豆腐 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 豆腐	米 米サラダ油 ごま油 ごま	干し椎茸 たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 キャベツ 小松菜	592 22.4	
20	金	○	★カレーライス・福神漬 わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ	米 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも ごま油 ざらめ糖 バター ごま	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	719 20.1	
23	月	○	ガーリックフランス・チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 大豆	パン マーガリン 米サラダ油	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ホールコーン	649 27.5	
24	火	○	ご飯・海苔の佃煮 ぎせい豆腐・金時汁	牛乳 海苔 豆腐 鶏肉 卵 みそ 油揚げ	米 米サラダ油 さつまいも	生姜 たまねぎ にんじん 干し椎茸 大根 こんにゃく 小松菜 ながねぎ	641 26.9	
25	水	○	担々麺・うずらの卵の醤油煮 オレンジゼリー	牛乳 豚肉 うずらの卵 寒天	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま 砂糖	ながねぎ ザーサイ たけのこ 干し椎茸 もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ オレンジジュース	616 23.6	
26	木	○	★わかめご飯・筑前煮 野菜のごま和え	牛乳 わかめ 鶏肉 さつまいも	米 米サラダ油 里芋 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ 干し椎茸 キャベツ さやいんげん もやし	558 19.6	
27	金	○	ご飯・鮪のかりんとうがらめ 野菜すいとん	牛乳 かじきまぐろ 鶏肉	米 澱粉 ごま トック 米白絞油	干し椎茸 大根 にんじん ごぼう 白菜 小松菜 ながねぎ	694 31.3	

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。

※ ★印は、6年生のリクエスト給食です。